

災害避難時は「正常性バイアス」にご用心

皆さんは「正常性バイアス」という言葉をご存じですか？
正常性バイアスとは、元々、心理学や医療分野で使われる用語で、自分に都合の悪い情報を無視したり、過小評価したりしてしまう心理機能のことをいいます。

私たちは日々生きている中で、外部の情報にさらされています。それらの刺激に過剰に反応しては、恐怖や不安で精神が疲弊してしまいます。そこで、心の平穏を保とうと働くのが、正常性バイアスです。



正常性バイアスが働くことで、私たちは、ちょっとした刺激に鈍感でいられるのです。しかし問題なのが、災害といった本当の異常事態に直面した際、心の平穏を保つ働き「正常性バイアス」で認識してしまうことです。本来であれば、一刻も早く行動を起こさなければならない非常事態でも、「自分には関係ない」「まだ避難しなくても大丈夫」という偏見を持ち、通常の範囲内と無理やり認識してしまいます。

東日本大震災（2011）や、西日本豪雨（2018）では、「堤防があるし、ハザードマップでも範囲外だから津波が来ないだろう」「避難勧告が発令されてるけど問題ないだろう」といった理由で、災害に対する初動の遅れがあったことが分かっています。

正常性バイアスにとらわれず、正しい避難行動をとるために大切なのは、何よりもまず、正常性バイアスが誰にでも起こりうると自覚することが大切です。

「自分には関係ないと油断していないか」「被害予想を軽く捉えてないか」都度、自問自答する習慣を付けましょう。

さらに、災害発生時または発生が予想されるときには、最悪の事態をしっかりと想定し、留萌市が発表する避難情報に沿って避難行動を行いましょう。

災害に直面したとき、何よりも日頃からの防災活動が大切です。

町内会や自治会が開催する避難訓練や地域防災活動への参加やハザードマップの確認などを日頃から行っておくことで、万一のときに判断力が鈍っていても、自然と身を守る行動が取れるようになります。

決して油断のないよう、正しい防災行動を心掛けましょう。